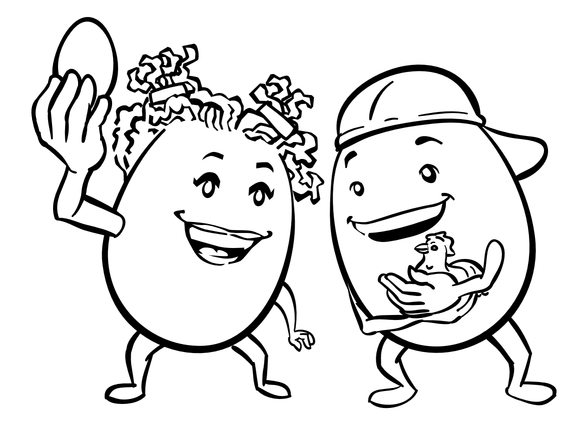
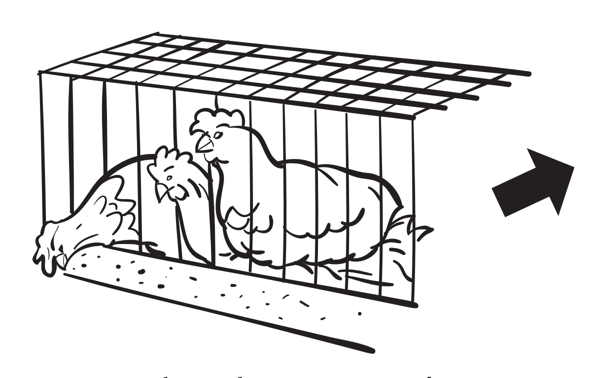
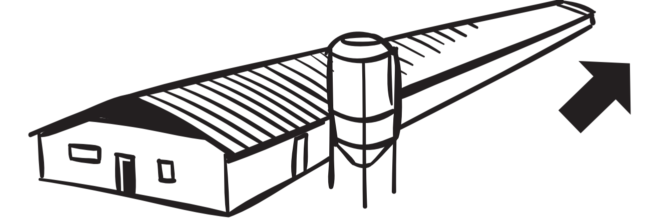


PRENEZ PART
à cette belle aventure sur les œufs!

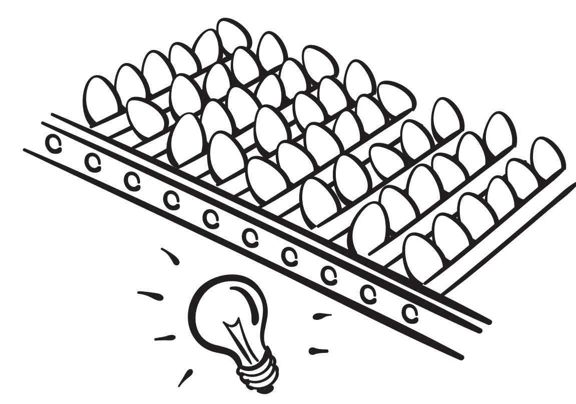
DE LA POULE À LA MAISON



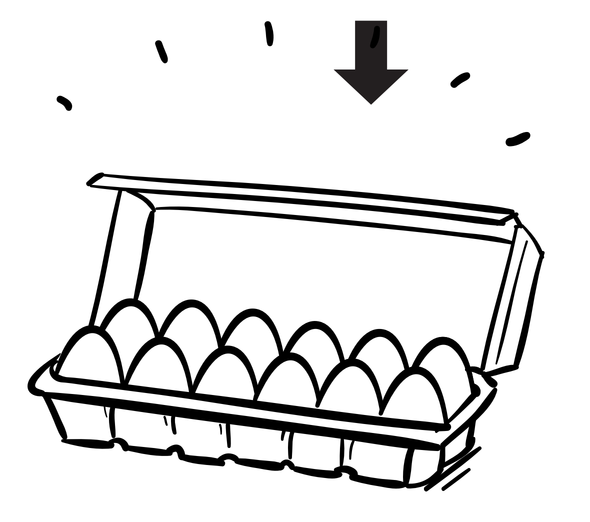
1. Une poule pond environ 300 œufs par année. Calcule combien d'œufs ces poules pondraient en un an.



2. Les poulaillers modernes sont grands et bien ventilés. Les œufs sont recueillis tous les jours et entreposés dans une chambre froide en attendant d'être expédiés au poste de classement. Pourquoi les œufs sont-ils gardés au frais? Quelle est la meilleure façon de les garder au frais?

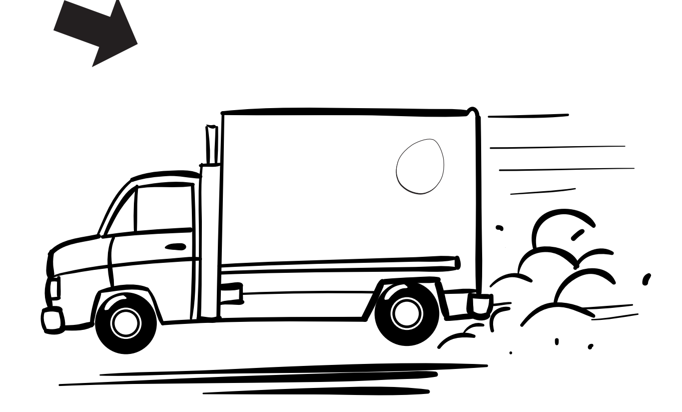


3. Au poste de classement, les œufs sont lavés, vérifiés pour s'assurer qu'ils sont de bonne qualité, puis pesés. Tous les œufs sont ensuite acheminés au-dessus d'une lumière très forte. Ceci permet au classeur de vérifier non seulement l'état de la coquille, mais aussi l'intérieur de l'œuf. Ce procédé s'appelle le mirage.



4. Les meilleurs œufs portent la mention catégorie « A » Canada et sont expédiés à votre supermarché. L'œuf de catégorie « A » possède un jaune rond et bien centré, un blanc épais (ou albumen), une coquille propre et non fêlée, de forme normale, ainsi qu'une très petite chambre à air.

Les œufs qui restent ne sont pas jetés. Ils sont transformés et utilisés dans la fabrication d'autres aliments et produits comme les pâtes, les vinaigrettes, les mélanges à gâteau, la mayonnaise et le shampooing.

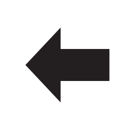


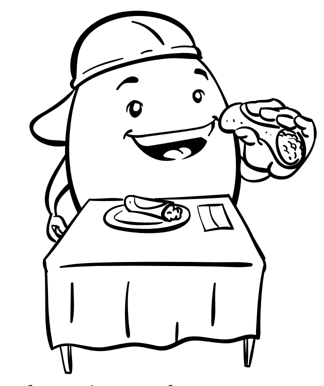
5. Les œufs sont expédiés du poste de classement au supermarché dans des camions réfrigérés. Les œufs sont entreposés avec beaucoup de soin et de sécurité.



6. Au supermarché, les œufs sont réfrigérés jusqu'au moment où les consommateurs les achètent.



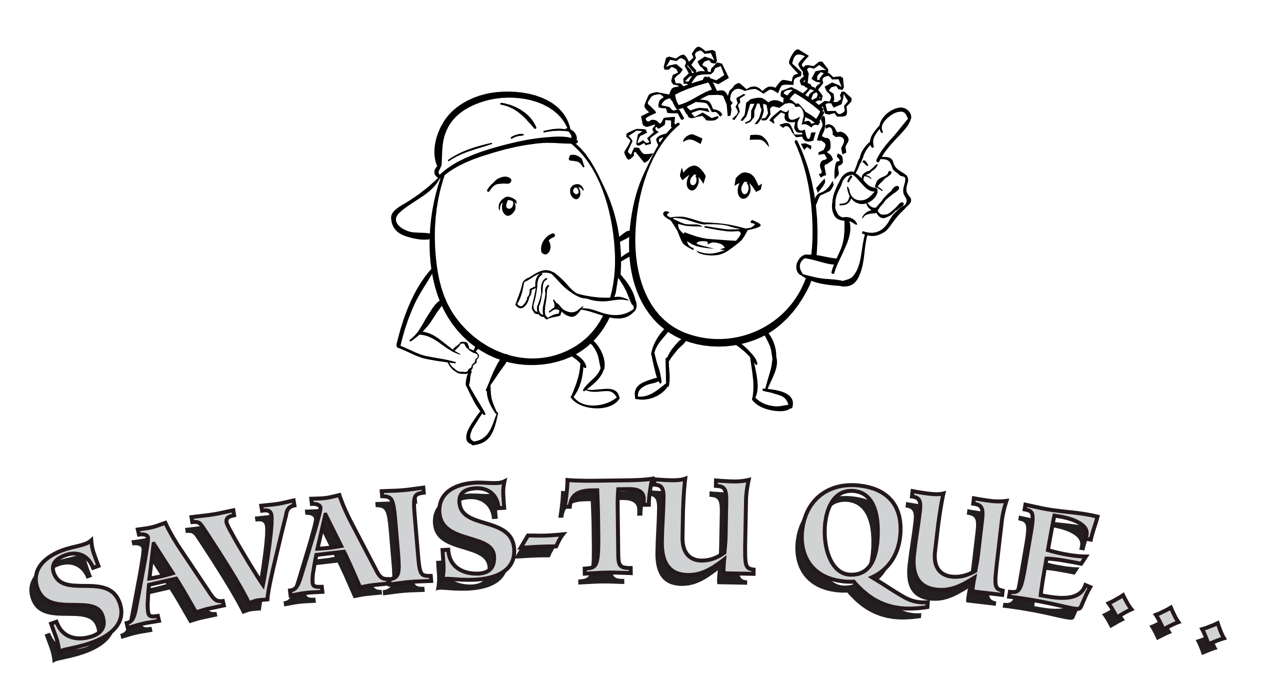




7. Les œufs font partie d'un régime alimentaire sain et équilibré. Ils sont bons à tout moment de la journée, pour le déjeuner, le dîner, le souper, voire même la collation. Quelle est ta façon préférée de préparer les œufs?

Visite le site Web **www.oeufcanada.ca** pour en savoir plus sur le parcours de l'œuf de la ferme, à ta table.

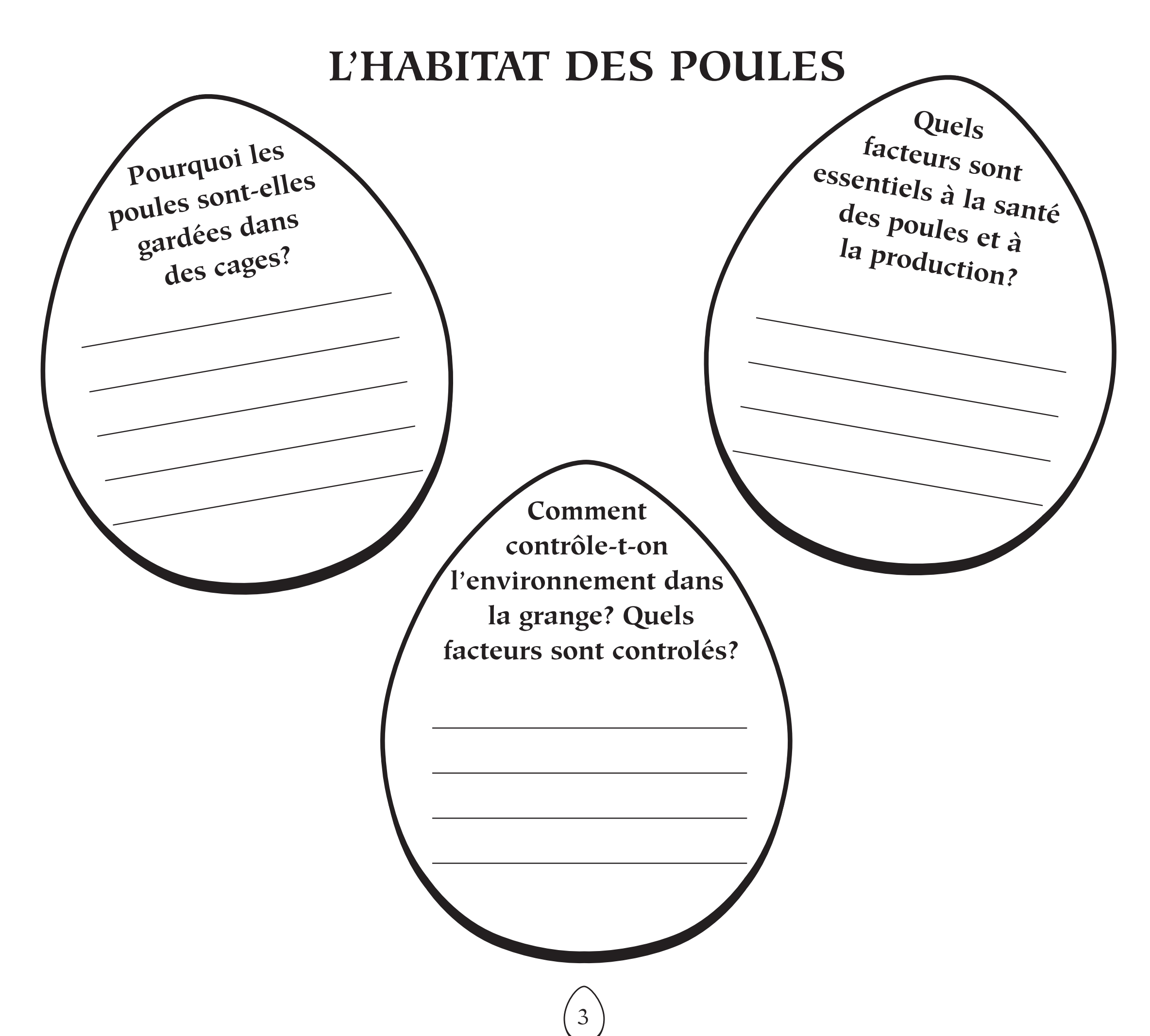




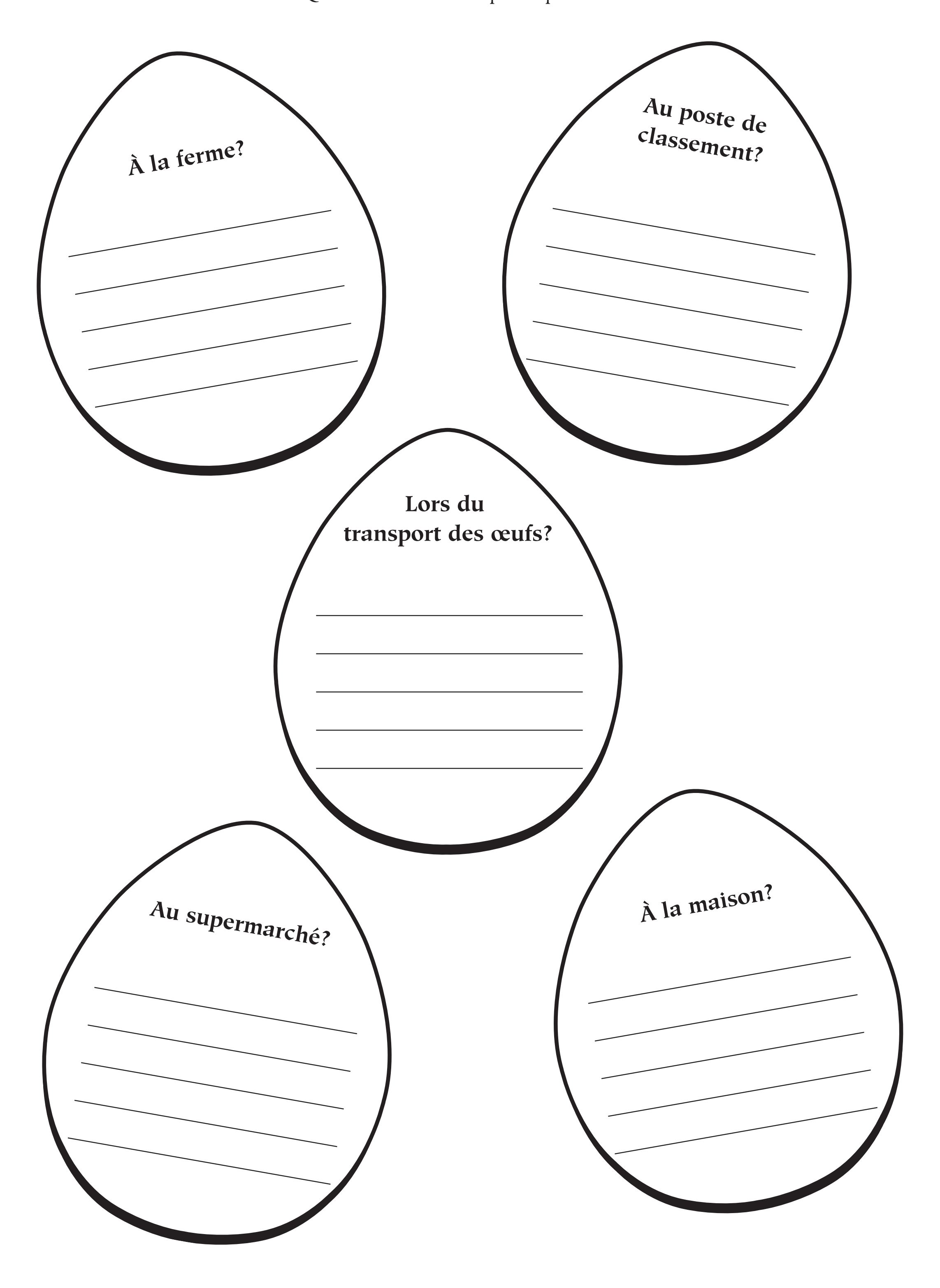
Les chercheurs et les producteurs d'œufs travaillent ensemble pour fournir aux poules le milieu ambiant le plus sain et confortable qui soit. Ainsi, les poules produisent plus et sont protégées des prédateurs.

Visite le site Web **www.oeufcanada.ca** pour trouver les réponses aux questions suivantes. Conseil : utilise le moteur de recherche.

L'HABITAT DES POULES



De la ferme jusqu'à la table, tous ont un rôle à jouer pour assurer la salubrité de notre approvisionnement alimentaire. Quelles mesures sont prises pour les œufs....



ŒUFS NATOMIE

COQUILLE
- la première ligne de défense de l'œuf contre l'entrée des bactéries
- la coquille peut être brune ou blanche; sa couleur dépend de la race de la poule pondeuse; les œufs bruns et les œufs blancs ont la même valeur nutritive
- environ 10 000 pores minuscules permettent l'entrée et la sortie de l'humidité
- les œufs peuvent absorber les odeurs par les pores de leur coquille, il faut donc les garder dans leur emballage d'origine et toujours au réfrigérateur

CHAMBRE À AIR
- formée au bout large de l'œuf à mesure que l'œuf pondu refroidit
- plus l'œuf est frais, plus la chambre à air est petite

MEMBRANE DU JAUNE
(Membrane vitelline)
- entoure et tient le jaune d'œuf
- plus l'œuf est frais, plus cette membrane est résistante

MEMBRANES DE COQUILLE
- il y a deux membranes à l'intérieur de la coquille de l'œuf, elles sont superposées
- une membrane se colle à la coquille et l'autre entoure l'albumen (ou blanc de l'œuf)
- la deuxième ligne de défense de l'œuf contre les bactéries

JAUNE
- la principale source de vitamines et de minéraux de l'œuf, ainsi que de protéines et d'acides gras essentiels
- représente 1/3 du poids de l'œuf
- la couleur du jaune de l'œuf varie du jaune pâle au jaune orange plus prononcé; cette variation dépend du régime alimentaire de la poule pondeuse; la couleur ne change pas la valeur nutritive

ALBUMEN (al-bu-mène)
- l'albumen est le blanc de l'œuf
- il est composé de deux couches: l'albumen épais et mince
- il est composé surtout d'eau, de protéines de haute qualité et de quelques minéraux
- l'albumen représente 2/3 poids de l'œuf
- lorsqu'un œuf frais est cassé, l'albumen épais reste ferme autour du jaune

CHALAZES (cha-laz)
- une paire de filaments en spirale qui maintiennent le jaune au centre de l'albumen épais
- plus l'œuf est frais, plus les chalazes sont visibles

Les experts en ŒUFSNATOMIE!

Examine l'illustration à la page 5 et essaie de résoudre ces énigmes! Tu peux aller sur l'un des sites Web se trouvant à l'arrière du livret pour trouver les indices.

1. La coquille de l'œuf est composée de milliers de pores minuscules. Pourquoi devrait-on tenir compte de cela dans l'entreposage des œufs?

____

____

____

2. Il y a des jaunes d'œufs qui sont jaune pâle et d'autres jaune orange. Pourquoi? La couleur change-t-elle la valeur nutritive de l'œuf?

____

____

____

3. Que te révèle la taille de la chambre à air d'un œuf?

____

____

____

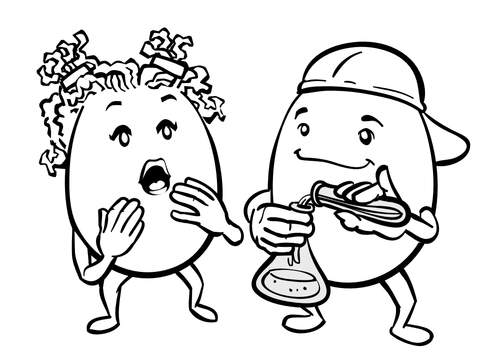
4. Les œufs contiennent de nombreux éléments nutritifs. Lesquels retrouve-t-on dans le jaune? Lesquels retrouve-t-on dans le blanc?

____

____

____

____



LES ŒUFS FLOTTANTS

QUESTION : Comment fais-tu pour faire flotter un œuf?

Hypothèse :

Matériel requis :

- 1 grand verre d'eau tiède
- 1 œuf frais
- 1/3 tasse (75 ml) de sel

Marche à suivre :

Étape 1 : Place un œuf dans un grand verre d'eau à moitié plein. Dessine ce que tu vois dans ton cahier de notes.

Étape 2 : Retire l'œuf et, tout en remuant, ajoute graduellement le sel. Une fois le sel dissous, plonge doucement l'œuf dans l'eau. Dessine ce que tu vois.

Étape 3 : En laissant l'œuf dans le verre d'eau salée, verse soigneusement un mince filet d'eau dans une cuillère placée à côté du verre. Une couche d'eau fraîche se créera sur la surface de l'eau salée. Dessine ce que tu vois.

Résultats :

1. Pourquoi l'ajout de sel dans l'eau fait-il flotter l'œuf?

---

2. Qu'observes-tu à propos de l'œuf lorsque tu ajoutes de l'eau fraîche? Pourquoi?

---

3. Fais l'expérience avec d'autres liquides (p. ex., de l'huile, de l'eau dans laquelle tu dissous 1/3 tasse (75 ml) de sucre, du lait, etc.).

   a. Quels liquides permettent à l'œuf de flotter? Pourquoi?

   ---

   b. Quels liquides font couler l'œuf? Pourquoi?

Conclusion :

4. Ton hypothèse était-elle juste?



LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

Ton corps grandit rapidement et les soins que tu lui prodigues dépendent de toi. Quand vient le temps de choisir de bons aliments pour la santé, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* te facilite la tâche. Si tu consommes chaque jour la quantité recommandée d'une grande variété d'aliments parmi les quatre groupes alimentaires et que tu fais de l'exercice...tu es sur la bonne voie pour demeurer en santé!

Certains aliments ne font pas partie de l'un des quatre groupes alimentaires. Ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en calories et doivent donc être consommés avec modération.

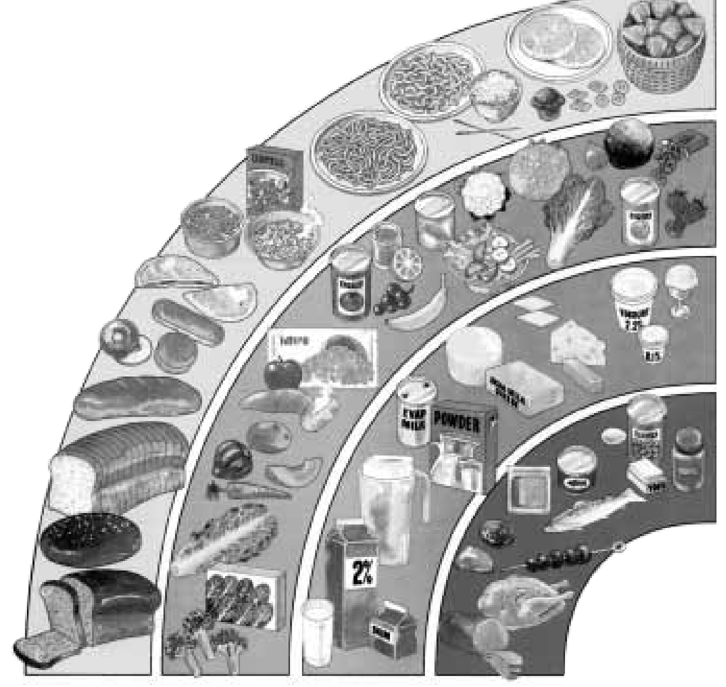
Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande le nombre suivant de portions quotidiennes :

Produits céréaliers	5-12
Légumes et fruits	5-10
Produits laitiers	
Enfants de 4 à 9 ans	2-3
Adolescents de 10-16 ans	3-4
Viandes et substituts	2-3

L'importance de faire des ex-œufs-rcices!

Il est important d'être actif et de manger divers aliments nutritifs comme les œufs. Les aliments te donne de l'énergie pour mener une vie active, mais l'ex-œufs-rcice est également indispensable à ta santé.

Fais une liste d'ex-œufs-rcices amusants qui t'aideront à te garder en forme et en santé.



Produits céréaliers Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

LES ŒUFS :
partie intégrante d'une saine alimentation!

DIFFICILES À BATTRE, CES ŒUFS!

Du point de vue d'une saine alimentation, les œufs s'avèrent EXCEPTIONNELLEMENT nutritifs! En fait, un œuf ou deux peuvent remplacer une portion de viande et fournir à ton corps un nombre important de nutriments tels que :

Les protéines : qui t'aident à grandir et à garder ton corps en bonne santé

Les matières grasses (les œufs en contiennent peu) : qui te procurent l'énergie nécessaire à ta croissance et à la pratique de tes sports favoris

Les vitamines et les minéraux : qui servent à conserver tes dents et tes os solides, ta peau et tes cheveux resplendissants



LE CHOLESTÉROL ET TOI...

Les œufs contiennent du cholestérol, une substance naturelle dont ton organisme a besoin pour bien fonctionner. En fait, ton organisme fabrique du cholestérol et il en a besoin pour digérer les aliments que tu manges et produire de la vitamine D. Certains adultes ont trop de cholestérol dans leur sang et il est possible que leur médecin ou diététiste leur ont recommendé de suivre un régime faible en gras. Pour des jeunes personnes en bonne santé comme toi, il importe d'être actif et de consommer une grande variété d'aliments nutritifs tels que les œufs.



TON JOURNAL ALIMENTAIRE

Dans ton cahier de notes, inscris tout ce que tu as mangé et bu aujourd'hui. Par la suite, réponds aux questions ci-dessous pour déterminer si tu respectes les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Rappel-toi de vérifier la taille des portions de chaque aliment! Tu trouveras cette information en utilisant le guide graphique à l'adresse www.santecanada.ca/guidealimentaire.

1. Combien de portions de produits céréaliers as-tu consommées? ________
2. Combien de portions de fruits et légumes as-tu consommées? ________
3. Combien de portions de lait et de produits laitiers as-tu consommées? ________
4. Combien de portions de viandes et substituts as-tu consommées? ________
5. As-tu respecté les recommandations quotidiennes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*? ____________________
6. Comment peux-tu modifier ton alimentation pour respecter ces recommandations?

____

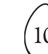
CALCULS NUTRITIONNELS

Un gros œuf de catégorie « A » contient :

Calories	71
Matières grasses	5 g
Protéines	6 g
Glucides	0 g

1. La consommation de deux œufs au dîner représente combien de calories? ________
2. Ton ami a mangé sept œufs cette semaine. Combien de grammes de gras a-t-il consommé? ______
3. Une cuillerée à table (15 ml) de beurre d'arachides contient 4 grammes de protéines. Comparativement à 2 cuillerées à table (30 ml) de beurre d'arachides, combien de protéines supplémentaires retrouve-t-on dans 2 œufs? ____________________
4. Dans une demi-douzaine d'œufs, combien de grammes de protéines, de glucides et de gras retrouve-t-on? ______

   Combien de calories? ______



À BAS LES BACTÉRIES!

On retrouve des bactéries partout dans l'environnement. Il faut aux bactéries de la nourriture, de l'humidité et une température idéale pour se reproduire. Nous devons contrôler ces facteurs pour empêcher que des bactéries se retrouvent dans nos aliments.

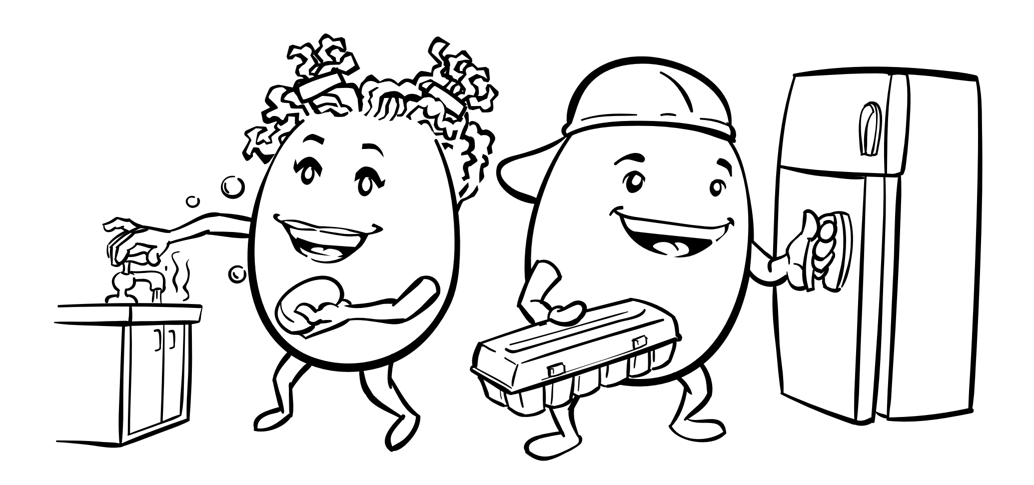
Pour prévenir les bactéries, il faut observer les quatre règles suivantes :

1. Nettoyer souvent les surfaces de travail et se laver les mains
2. Séparer les aliments pour éviter la contamination croisée
3. Cuisiner à la température appropriée
4. Réfrigérer rapidement les aliments périssables

Comme tu l'as appris aux pages 1 et 2, la prévention des bactéries commence à la ferme.

À la maison, les œufs devraient être réfrigérés dans leur emballage d'origine. De cette façon, on maintient leur fraîcheur plus longtemps. Vérifie si tes œufs sont bien réfrigérés. Lave tes mains avec de l'eau chaude savonneuse avant et après avoir manipulé des œufs. Nettoie également les ustensiles avec de l'eau chaude savonneuse avant et après avoir préparé des aliments. Sers les aliments chauds, chauds, et les aliments froids, froids et range les restes au réfrigérateur immédiatement après le service.

Tu trouveras une foule de renseignements sur la prévention des bactéries sur le site Web À bas les BAC*téries*!MC au **www.abaslesbac.org**.





QUESTION : Quelle est la meilleure façon d'enlever les bactéries qui sont sur tes mains?

Hypothèse :

Matériel requis :

- 3 c. à table (45 ml) d'huile de cuisson
- 3 c. à thé (15 ml) de cannelle
- Un lavabo où tu peux te laver les mains
- Savon à mains ou à vaisselle
- Essuie-tout
- 3 volontaires
- Cuillères à mesurer – 1 c. à thé (5 ml) et 1 c. à table (15 ml)

Marche à suivre :

Étape 1 : Les volontaires se frottent les mains avec 1 c. à table (15 ml) d'huile de cuisson jusqu'à ce qu'elles soient complètement recouvertes. Ensuite, ils se frottent les mains avec 1 c. à thé (5 ml) de cannelle jusqu'à ce que celle-ci soit répartie uniformément. La cannelle joue le rôle des bactéries.

Étape 2 : Un des volontaires se lave les mains avec de **l'eau froide**, **sans savon**. Le deuxième volontaire se lave les mains avec de **l'eau chaude**, **sans savon**. Le troisième se lave les mains avec de **l'eau chaude** et du **savon**.

Note : Tous les volontaires doivent se frotter les mains vivement pendant 20 secondes.

Résultats :

1. Quelle méthode pour se laver les mains élimine le plus de « bactéries »?

2. Quelle méthode élimine le moins de « bactéries »?

Conclusion :

3. Quels sont les facteurs ayant contribué à l'élimination des bactéries?

4. Ton hypothèse était-elle juste?



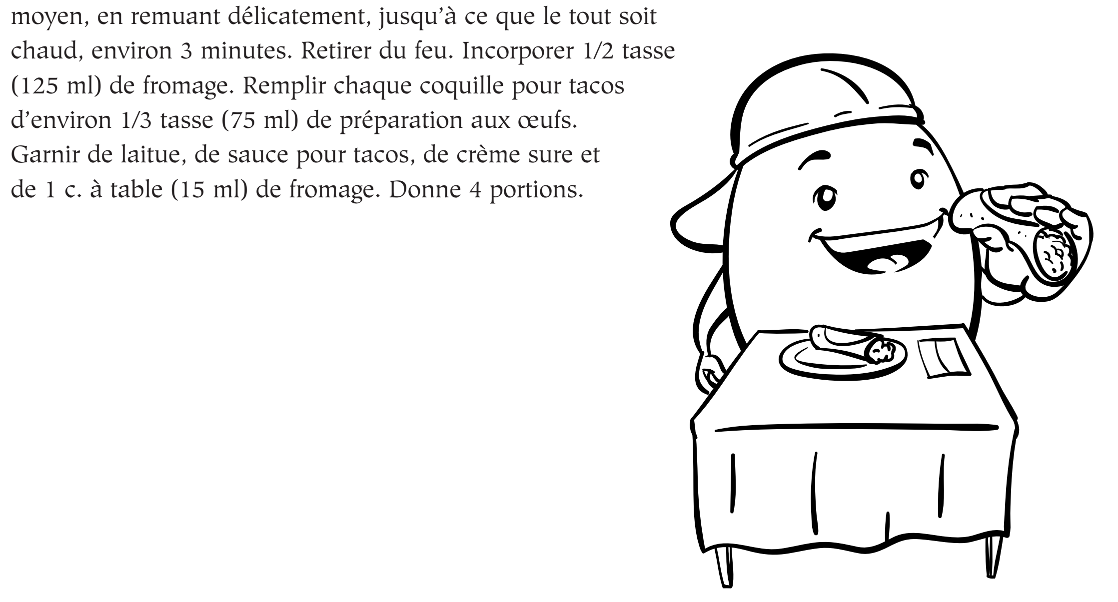
Pour préparer tes recettes à base d'œufs, observe toujours les règles de sécurité alimentaire que tu as apprises aux pages 12 et 13. Demande toujours la permission d'un adulte avant de commencer à cuisiner!

TACOS AUX ŒUFS

Ingrédients :

8	coquilles pour tacos	8
8	œufs cuits dur, hachés gros	8
1 tasse	de maïs en crème	250 ml
2 c. à thé	de mélange d'assaisonnement pour tacos	10 ml
1 tasse	de Cheddar fort râpé	250 ml
	Laitue en filaments, sauce pour tacos et crème sure	

Réchauffer les coquilles pour tacos selon le mode d'emploi sur l'emballage. Dans une grande poêle antiadhésive, mélanger les œufs, le maïs et l'assaisonnement pour tacos. Cuire à feu moyen, en remuant délicatement, jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 3 minutes. Retirer du feu. Incorporer 1/2 tasse (125 ml) de fromage. Remplir chaque coquille pour tacos d'environ 1/3 tasse (75 ml) de préparation aux œufs. Garnir de laitue, de sauce pour tacos, de crème sure et de 1 c. à table (15 ml) de fromage. Donne 4 portions.





BURGER AUX ŒUFS

Ingrédients :

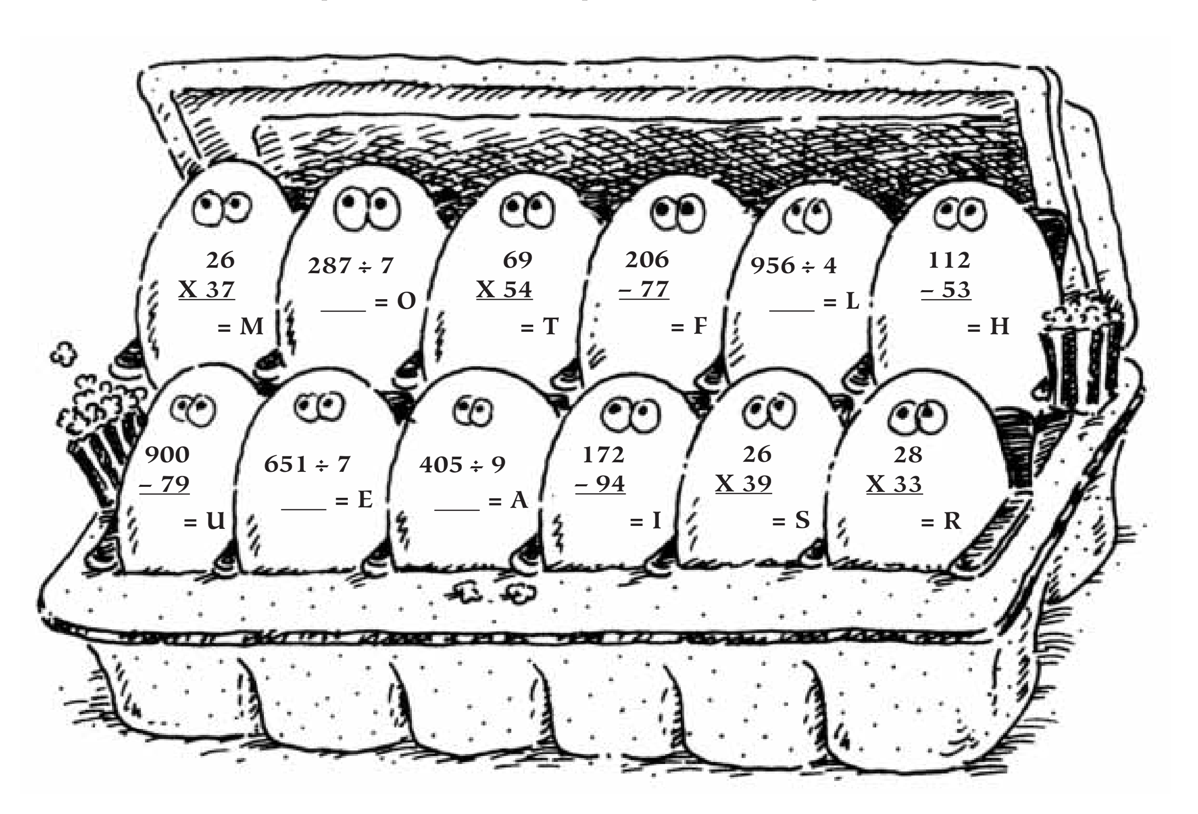
1 c. à thé	de beurre ou de margarine	5 ml
1	œuf	1
1	tranche de fromage	1
1	pain à hamburger	1
	Ketchup, mayonnaise, laitue (facultatif)	

Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Casser les œufs dans la poêle. Avec une spatule, crever le jaune d'œuf. Lorsque l'œuf est cuit à point, le retourner pour cuire l'autre côté. Placer la tranche de fromage sur la moitié inférieure du pain. Placer l'œuf cuit sur la tranche et napper de ketchup, de mayonnaise et de laitue. Recouvrir avec l'autre moitié du pain.

DEVINETTE!

Quels sont les œufs les plus orgueilleux?

1. Tu découvriras la réponse en résolvant les opérations mathématiques suivantes.



2. Place la lettre correspondant à ta réponse sur les tirets ci-dessous.

____ ____ ____   ____ ____ ____ ____ ____

239 93 1014   41 93 821 129 1014

____ ____   ____ ____ ____ ____ ____ ____

45 821   962 78 924 41 78 924

Sers-toi de cet indice pour résoudre d'autres énigmes à
www.oeufcanada.ca



Quoi mettre dans

L'OMELETTE?

Pendant les vacances d'été, Anne, Michel, Julien et Sophie décident de faire une omelette avec trois ingrédients (à part les œufs). Ils aiment tous des ingrédients différents. En te servant des indices suivants, aide-les à choisir ce qu'ils mettront dans leur omelette.

- Anne aime les omelettes au jambon et au fromage.
- Michel préfère les poivrons verts, les oignons et les champignons, mais il aime aussi tous les autres ingrédients.
- Julien aime beaucoup le fromage, mais déteste les oignons.
- Quant à Sophie, le bacon et les poivrons verts lui donnent des maux de ventre, mais elle peut manger tous les autres ingrédients.
- Tous veulent au moins inclure dans leur omelette 3 des 4 groupes d'aliments.

1. Quels 3 ingrédients, en plus des œufs, choisiront-ils?

____

2. À quel groupe d'aliments appartient chaque ingrédient choisi?

____

____

____

3. Quels sont tes ingrédients favoris dans une omelette?

____

____

____

HISTOIRE SUR LES ŒUFS

Les écrivains composent toujours une histoire à partir d'un sujet. Pourquoi ne pas écrire une histoire sur les œufs? Une histoire que tu pourrais raconter à tes ami(e)s et ta famille. Demande à un(e) ami(e) d'écrire aussi une histoire sur les œufs. Cependant, il y a une règle à respecter : tu dois utiliser tous les mots suivants au moins une fois dans ton histoire.

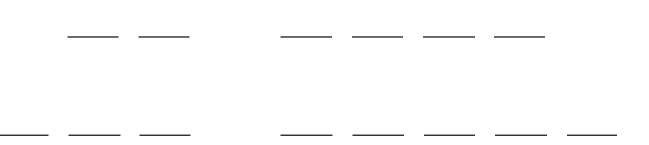
Compare ensuite ton histoire à celle de ton ami(e). Avez-vous utilisé les mots de la même manière? Qu'est-ce qui est semblable ou différent dans vos histoires?

Œuf	Omelette	Amies	Ferme	Prix
Foire	Classe	Enseignante	Enfants	Velouté
Nutritif	Dîner	Aventure	Jaune	Frigo

Découvre les quinze mots cachés ci-dessous et encercle-les!

O	E	A	V	E	N	T	U	R	E	V
E	M	C	L	A	S	S	E	R	E	O
U	R	E	N	U	A	J	I	L	N	N
F	E	A	L	I	M	O	O	E	F	R
L	F	E	S	E	F	U	O	A	A	E
F	I	T	I	R	T	U	N	M	N	N
X	I	R	P	E	E	T	U	I	T	I
F	S	F	R	I	G	O	E	E	S	D
E	T	N	A	N	G	I	E	S	N	E

Quel(s) mot(s) peux-tu former avec les lettres qui restent?



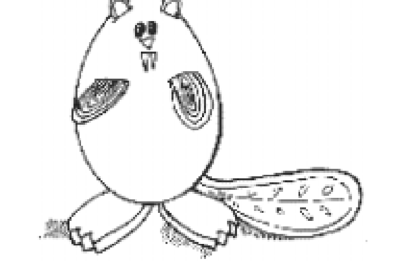
Créations artistiques avec DES ŒUFS

Des créations qui se mangent!

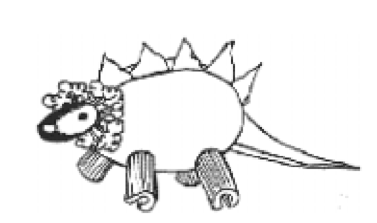
LES ŒUFS'NIMAUX

Crée ton propre jardin zoologique en confectionnant des œufs'nimaux avec des œufs cuits dur, des cure-dents, des légumes (céleri, carotte, brocoli, laitue, concombre, oignon vert, poivron vert), du fromage, des olives, des cornichons, des croustilles de tortilla, des tomates cerises ou ce que tu peux inventer pour faire des yeux, des museaux, des becs, des nageoires, des ailes, des pattes et des pieds.

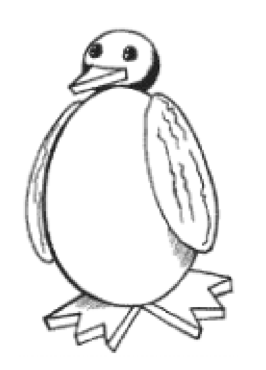
Souviens-toi : garde les œufs au frais jusqu'à leur utilisation et consomme-les immédiatement après leur cuisson.



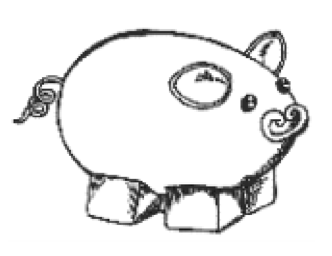
LE DIN'ŒUFS'SAUR

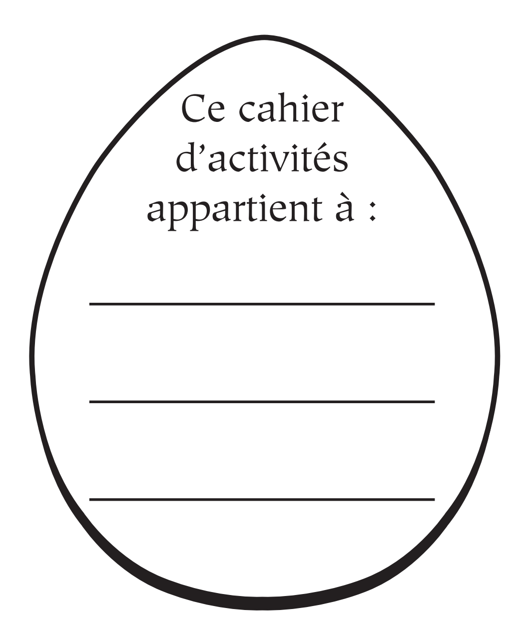


Avec un cure-dents, fixe une olive à un bout de l'œuf. Creuse des petits trous pour les yeux et mets-y deux raisins secs. Entoure la tête de petits morceaux de brocoli. Fais une fente sur le dos et mets-y une rangée de croustilles de tortilla. Ajoute des pieds en céleri et une longue queue de carotte.



Pour obtenir plus d'œufs'nimaux ou d'autres idées géniales, visite **www.oeufcanada.ca**





Pour recevoir d'autres exemplaires de ce livret ou pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

British Columbia Egg Producers
150 - 32160 chemin Fraser Sud
Abbotsford (C.-B.)
V2T 1W5
www.bcegg.com

Alberta Egg Producers
#15, 1915-32ième avenue N.E.
Calgary (Alberta)
T2E 7C8
www.eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers
C.P. 1263, Main Station
Régina (Saskatchewan)
S4P 3C4
www.saskegg.ca

Manitoba Egg Producers
18-5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba)
R3Y 1G3
www.eggs.mb.ca

Ontario Egg Producers
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario)
L5N 4H1
www.eggsite.com

Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec
555, boul. Roland-Therrien, bureau 320
Longueuil (Québec)
J4H 4E7
www.oeuf.ca

Producteurs d'œufs du Nouveau-Brunswick
275 Main Street, Suite 101
Frédéricton (Nouveau-Brunswick)
E3A 1E1
nbegg@nbnet.nb.ca

Nova Scotia Egg Producers
C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse)
B2N 5G9
www.nsegg.ca

Egg Producers of Prince Edward Island
420, avenue University
Charlottetown (Î.-du-P.É.)
C1A 7Z5
dmccrady@dfpei.pe.ca

Egg Producers of Newfoundland and Labrador
C.P. 8453
St. John's (Terre-Neuve)
A1B 3N9
www.nfeggs.com

Office canadien de commercialisation des œufs
112, rue Kent, Pièce 1501
Ottawa (Ontario)
K1P 5P2
www.lesoeufs.ca



5M – 11/2005
Imprimé au Canada

ACTIV-ŒUFS-TÉS

CAHIER D'ACTIVITÉS

